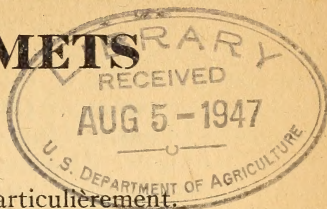


Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(FRENCH)

DINER D'UN METS



Les enfants l'aimeront.

Le père l'aimera.

Vous l'aimerez.

Votre bourse l'aimera particulièrement.

Votre santé ne peut que l'aimer.

"Uncle Sam" s'oblige à l'aimer.

CES DINERS SERONT BIEN APPRÉCIÉS. POURQUOI?

Un mets chaud et savoureux—Favorable au travail comme au jeu.
Voilà les raisons qu'auront le père et les enfants de l'aimer.

DE PRÉPARATION FACILE.—Une raison pour vous de l'aimer.—Un
mets seulement à cuire,—peu d'assiettes à laver,—autant de moins à s'oc-
cuper.

4 NOURRITURE AGRÉABLE ET NOURRISANTE.—Votre famille
sera bien nourrie. Ces repas contient tous les aliments nécessaires pour
fortifier les vôtres et les aider au travail. L'employer, c'est; épargner le
blé et la viande pour envoyer ces vivres à nos soldats et nos alliées qui plus
que nous en ont besoin.

ESSEYEZ CES DINERS D'UN METS

(CHACUN ACCOMODERA CINQ PERSONNES)

SOUPE AU POISSON.

Du lièvre de la volaille; ou d'autre viande peuvent remplacer le poisson.
Si on emploie le lait on peut se dispenser de carottes.

1½ livre poisson (frais, salé, ou 2 tasse de carottes coupées.
consERVE.) ¼ livre de lard salé.

9 patates pelées et coupées en 3 tasses de lait.

petits morceaux.

Poivre.

1 oignon, tranché.

3 cuillérées à soupe de fleur.

Coupez le lard en petits morceaux et faites-le frire pendant cinq minutes
avec l'oignon tranché. Mettez le lard, l'oignon, les carottes et les patates
dans le chaudron, et ajoutez de l'eau bouillante pour les couvrir. Faites
cuire jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Mêlez 3 cuillérées à
soupe de fleur avec ½ tasse de lait froid et remuez le tout dans le chaudron
pour l'épaissir. Ajoutez le restant du lait et la chair du poisson coupée en
petits morceaux. Faites cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson
soit tendre. Servez chaud. On peut remplacer le lard salé par une cuil-
lérée à soupe d'autre graisse.

POIS SECS AVEC DU RIZ ET DES TOMATES.

1½ tasse de riz.

1 cuillérée à soupe de sel.

2 tasses de pois secs.

¼ cuillérée à thé de poivre.

6 oignons.

2 tasses de tomates (fraîches ou
en conserve.)

Faites tremper les pois une nuit dans 2 pintes d'eau. Cuisez-les bien
tendres dans cette eau. Ajoutez le riz, les oignons, les tomates, et des
épices, et faites cuire pendant 20 minutes.

BŒUF AU MAÏS CONCASSÉ.

Le Maïs Concassé," comme partie d'un dîner d'un mets est excellent, si vous pouvez tenir le poêle chaud assez longtemps pour le cuire. On peut aussi employer "the fireless cooker" Faites chauffer 1½ pinte d'eau, jusqu'à ébullition, ajoutez une cuillère à thé de sel et deux tasses de blé d'inde concassé ayant trempé une nuit. Cuisez dans un bain-marie pendant quatre heures, ou bien une nuit à "the fireless cooker" Cette préparation suffit pour 5 tasses. En augmentant la recette vous pouvez faire une quantité suffisante pour plusieurs repas. Vous pouvez la cuire de différentes manières. Le maïs concassé est agréable quand il est préparé avec le poisson frais, sec, ou en conserve, ou avec la viande et les restants de légumes. En voici une préparation:

5 tasses de maïs concassé.	¼ livre de bœuf sec.
4 patates.	2 tasses de lait.
2 tasses de carottes.	2 cuillères à soupe de graisse.
1 cuillère à thé de sel.	2 cuillères à soupe de fleur.

Agitez la fleur dans la graisse fondue; ajoutez le lait froid, et mélangez bien. Faites cuire pour l'épaissir. Coupez au dé les patates et les carottes. Mêlez tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire pour une heure. Les mets ci-haut mentionnés contiennent les cinq sortes de nourriture. Chacun suffira pour cinq personnes. Employez-les en donnant pour dessert du pain avec des fruits ou des conserves.

LES CINQ GROUPES D'ALIMENTS.

1. Légumes ou fruits.
2. Lait, fromage, œufs, poisson, viande, ou fèves.
3. Céréales: maïs, riz, avoine, siècle, ou blé.
4. Sirop ou sucre.
5. Graisse: la graisse de rôti, oleomargarine, l'huile, le beurre.

Employez une de ces sortes chaque jour..

D'AUTRES DINERS D'UN METS.

Il y a des recettes pour ces dîners dans d'autre feuillets du gouvernement.

Au feuillet No. 8 il est dit quelles nourritures conviennent quand vous n'avez pas de lait. On y voit aussi comment préparer ces dîners d'un mets sans viande.

Le feuillet No. 5 vous aidera à acheter la viande en réduisant vos dépenses. Les ragouts appétissants et les tartes de viande vous fourniront le moyen de servir à votre famille un dîner d'un mets en employant avec variété très peu de viande. Vous pouvez composer vous même d'autre recettes en étudiant ces cinq sortes de nourritures. Distribuez ces recettes chez vos voisins.

POTTED HOMINY AND BEEF.

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat $1\frac{1}{3}$ quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked overnight. Cook in a double boiler for four hours or in a fireless cooker overnight. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination:

5 cups cooked hominy	$\frac{1}{4}$ pound dried beef
4 potatoes	2 cups milk
2 cups carrots	2 tablespoons fat
1 teaspoon salt	2 tablespoons flour.

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs, as follows:

THE FIVE FOOD GROUPS.

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
3. Cereal: corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.

Choose something from each of these five groups every day.

MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

"Instead of Meat" (Leaflet No. 8), tells what foods are good to use when you don't buy milk, and how to make some meatless one-dish meals.

"Make a little Meat Go a Long Way" (Leaflet No. 5), will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

A WHOLE DINNER IN ONE DISH

The Youngsters will like it.

Father will like it.

You will like it.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD.—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

TRY THESE ONE-DISH DINNERS

EACH ENOUGH FOR A FAMILY OF FIVE.

FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned).

9 potatoes peeled and cut in small pieces

1 onion, sliced

2 cups carrots cut in pieces

¼ pound salt pork

3 cups milk

Pepper

3 tablespoons flour

Cut pork in small pieces and fry with the chopped onion for five minutes. Put pork, onions, carrots, and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with one-half cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot. You can omit salt pork and use a tablespoon of other fat.

DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups rice

2 cups dried peas

6 onions

1 tablespoon salt

¼ teaspoon pepper

2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings, and cook 20 minutes.